ÎN ORAȘUL BUCUREȘTI

peste 180.000 de practicanți ai gimnasticii în producție



Un aspect obișnuit din curtea uzinelor „23 August"-București. In fiecare dimineață, la ora 9,45, muncitorii și tehnicienii de la secția „sculărie generală" participă la cele cîteva minute ale pauzei de gimnastică în producție.

Foto: P. Stan

★ ★

In ultimul timp, numărul întreprinderilor și instituțiilor bucureștene unde se practică gimnastica în producție a ajuns la 378. Introducerea acestei forme simple de practicare a exercițiilor fizice în toate întreprinderile și instituțiile Capitalei, unde sînt posibilități, este un rod al muncii depuse de consiliul orășenesc UCFS, de cluburile sportive raionale și, bineînțeles, de consiliile asociațiilor sportive din unitățile respective — sub permanenta îndrumare a organelor și organizațiilor de partid. In prezent, extinderea gimnasticii la locul de muncă face ca largi mase de oameni ai muncii, peste 180 000, sub conducerea a mai mult de 4 000 de instructori voluntari, să participe zi de zi la acest repaus activ în timpul producției.

Printre întreprinderile Capitalei unde se practică gimnastica în producție în bune condițiuni se află Fabrica de confecții, Combinatul poligrafic, „Flacăra roșie", uzinele „23 August", „Tricotajul roșu", „Electromagnetica", „Electroaparataj" etc.

In pagina de față redăm cîteva aspecte din activitatea de gimnastică în producție din cîteva mari unități bucureștene.

Gimnastica celor 9000!

„Muncitoarele din întreprinderea noastră, ne spunea deunăzi tov. Teodor Contu, președintele asociației sportive Confecția, *s-au obișnuit într-atît cu gimnastica în producție, încît, în prezent, este aproape imposibil să găsești vreuna care să nu participe la programele noastre. De altfel, peste cîteva minute veți vedea „pe concret" cum se desfășoară exercițiile de gimnastică"*.

Ora 10. In sectorul I al Fabricii de confecții București lucrul încetează. Mașinile de cusut electrice își opresc țăcănitul ritmic și sute de muncitoare, tinere și vîrstnice, conduse de instructori voluntari, execută cu conștiinciozitate diferite exerciții fizice.

Sînt doi ani de cînd gimnastica în producție a fost introdusă, ca un obiectiv important, în planurile de muncă ale consiliului asociației Confecția. Experimentul s-a făcut, la început, în sectorul I croitorie, pentru ca apoi să se extindă, treptat, în toate sectoarele marii fabrici, astfel că în prezent, aproape 9 000 de muncitoare participă la aceste exerciții fizice. Consiliul asociației a avut de rezolvat în această perioadă multe probleme privind organizarea unor programe de exerciții cît mai variate, care să ducă la atragerea unui număr mare de muncitoare. Dar problema numărul 1 a constituit-o pregătirea temeinică a instructorilor voluntari din rîndul muncitoarelor, care aveau să conducă programele de gimnastică. Cu sprijinul organizației de partid din întreprindere, al clubului sportiv Avîntul, al raionului 16 Februarie și al profesoarei de educație fizică Aurelia Nicola, au fost... depistate din rîndurile muncitoarelor o seamă de tinere, iubitoare de sport, și în același timp cu înclinații către activitatea sportivă. Așa se face că în momentul de față, la Fabrica de confecții București există o brigadă puternică de instructori voluntari, alcătuită din 240 de tinere, fiecare sector de producție avînd repartizați cîte 4—5 instructori care se ocupă cu conducerea exercițiilor de gimnastică în producție.

Muncitoarele de la F.C.B. au, în această privință, numai cuvinte bune de spus despre tinerele *Lucreția Grecin* (sectorul I), *Margareta Simoiu* și *Steliana Stănică* (sectorul III), *Nicolae Elena* (sectorul IV) și *Elena Tănase* (sectorul V).

...Pauza de la ora 10 s-a încheiat. Muncitoarele de la sectorul I au reluat, cu mai mult spor, lucrul. La orele 10,30, 18,30 și 19 alte și alte muncitoare opresc mașinile. După cum se vede la Fabrica de confecții București gimnastica în producție are prieteni de nădejde.

R. C.

Sportul — una din preocupările mele de seamă

Este o adevărată plăcere pentru mine să conduc programele de exerciții fizice. Fac acest lucru de un an de zile și trebuie să spun că am primit cu bucurie sarcina care mi s-a încredințat de către consiliul asociației sportive. De altfel, și la școala de meserii-confecții nr. 6 pe care am absolvit-o anul trecut, sportul a constituit una dintre preocupările mele de seamă.

In sectorul nostru de producție, gimnastica este îndrăgită de toate muncitoarele. La orele 10 și 18,30 aproximativ 250 de croitorese opresc lucrul, ies între mașini și, împreună, executăm (după comenzile date prin stația de radioficare) exerciții de flexie a brațelor și picioarelor, exerciții pentru trunchi și cap etc. Programul de gimnastică durează 7 minute. Este greu să evidențiez pe vreuna dintre muncitoarele din sectorul I deoarece despre toate se pot spune numai cuvinte de laudă, despre conștiinciozitatea cu care participă la aceste exerciții. Totuși, dacă am face un... clasament (neoficial), în această privință, primele trei locuri le-ar ocupa în ordine Paula Roșca, Elena Bîrzea și Viorica Mărgescu.

LUCREȚIA GRECIN
instructor cu gimnastica în producție la sectorul I al F.C.B.

Participînd la gimnastica în producție — am îndrăgit sportul

De doi ani de zile, de cînd iau parte la programele gimnasticii în producție sînt nelipsită nu numai de la aceste programe, ci și de la alte manifestații sportive. Intr-un cuvînt, am devenit un prieten al sportului.

Despre utilitatea gimnasticii în producție consider că nu este cazul să vorbesc prea mult. Noi, croitoresele din sectorul II simțim din plin acest lucru. Stau aplecată 8 ore la mașina electrică de cusut, iar cînd plec de la fabrică iau drumul școlii serale unde dau „bătălia" pentru a termina, anul acesta, clasa a XI-a. Gimnastica pe care o practic aci, la locul de muncă, mă relaxează, îmi dă tot mai multă poftă de muncă și de... mîncare.

Firește, și pe viitor voi fi una dintre muncitoarele care vor răspunde „prezent" la utilul program de înviorare ce se desfășoară și în sectorul nostru.

CONSTANȚA MATACHE
croitoreasă, sectorul II al F.C.B.

„MIȘCĂRI BINEFĂCĂTOARE"

In uzina noastră practicarea gimnasticii în producție este privită de majoritatea muncitorilor și tehnicienilor ca o activitate necesară. In unele secții, — „sculărie", „proiectări" — activitatea se desfășoară în bune condițiuni, la exercițiile zilnice participînd toți salariații. Majoritatea instructorilor sînt bine pregătiți, conduc cu pricepere programul prevăzut pentru perioada respectivă. Un ajutor efectiv am primit pînă nu de mult din partea metodistului clubului raional Metalul, care venea periodic în uzina noastră și împreună cu noi schimba complexele de exerciții și reinstruia instructorii. Sperăm că și în viitor clubul Metalul ne va acorda acest sprijin, căruia i s-a simțit lipsa în ultimele săptămîni.

In unele sectoare de muncă mai sînt deficiențe serioase în practicarea gimnasticii. Ca urmare a slabei preocupări a organizatorilor de grupe sportive, de exemplu la secția „mecanică grea", „mecanic șef", exercițiile nu se desfășoară la nivelul dorit. In schimb secția sculărie poate servi ca exemplu pentru toată uzina noastră cum trebuie organizată această activitate. In cele două schimburi aproape 500 de muncitori sînt cuprinși în practicarea exercițiilor de gimnastică. Ei practică cu multă plăcere exercițiile, fiind convinși că sînt binefăcătoare, de mare folos.

LIVIU SPIREA
președintele comisiei de gimnastică în producție pe Uzina „23 August"

Ora 9,45 la uzina „23 August"

Unul dintre sectoarele de muncă de la marea uzină metalurgică „23 August", cu o îndelungată activitate în domeniul gimnasticii în producție este secția sculărie. Aici, de peste 3 ani, strungarii, frezorii, rabotorii, rectificatorii, tehnicienii participă cu regularitate la exercițiile de reconfortare fizică. Intr-una din zilele trecute, la ora 9.45, cînd începeau exercițiile, am făcut un scurt popas la această importantă secție a uzinei.

Uriașa hală, reconstruită nu de mult, seamănă mai mult cu un laborator decît cu loc unde se lucrează la zeci și zeci de mașini de așchiere a metalelor. O hală imensă, ziua luminată puternic de razele soarelui, iar seara cînd se lasă întunericul, de sute de tuburi fluorescente. Pe intervalurile dintre strunguri, freze, mașini de rectificat și alte mașini moderne, multe de fabricație proprie, se întind fîșii lungi de „covoare" de cauciuc. Și pentru a-și aduce contribuția la exemplara curățenie ce domnește aici, fumătorilor li s-a pus pe lîngă mașini cîte o scrumieră pe suporți de fier forjat...

Muncitorii din această secție ies pentru cinci minute în fiecare zi la aceeași oră, la 9,45, pe aleea din fața halei și execută exercițiile de gimnastică. Sub comanda instructorului voluntar — în fiecare săptămînă altul — participanții execută cît se poate de corect mișcările.

Stînd de vorbă cu tovarășul Adrian Vigheci, **strungar la secția sculărie, aflăm că aici gimnastica în producție a devenit o obișnuință zilnică, mobilizarea la exerciții fiind o acțiune de domeniul trecutului.**

„Oamenii vin de plăcere — ne spunea interlocutorul nostru. După aproape patru ore de muncă încordată la mașinile de mare precizie toți simțim nevoia să executăm mișcări de gimnastică".

Un alt sector de muncă unde gimnastica a devenit o tradiție este secția proiectări, metalurg și tehnolog. Aici l-am găsit în postură de instructor pe tehnicianul Ion Nan. **După ce a terminat de condus exercițiile, la care au participat în ziua aceea aproape 200 de persoane, tovarășul Nan ne-a relatat cîte ceva din activitatea sa de instructor cu gimnastica în producție.**

„Redau părerea tovarășilor mei de muncă cînd spun că pauza de gimnastică este deosebit de folositoare pentru toate vîrstele, atît pentru bărbați cît și pentru femei. De altfel, în secția noastră această activitate se bucură de multă popularitate. Cele 5 minute afectate exercițiilor sînt respectate zilnic. Le executăm afară, în aer liber, chiar și atunci cînd timpul nu este prielnic. De exemplu, astă-iarnă am făcut gimnastică chiar și în zile geroase și nu putem spune că nu am avut participanți. Eu mă consult cu o serie de tovarăși, colegi de muncă, schimb programul la două-trei săptămîni și caut ca fiecare ansamblu de exerciții să aibă elemente ușor de executat și totodată să fie cît mai atractive. Eu sînt mulțumit de felul cum tovarășii de la secția noastră participă și execută exercițiile de gimnastică în producție. Sper, a adăugat la urmă, că și ei sînt mulțumiți de mine"...

După cum s-a desfășurat exercițiul și noi credem că da...

In general, gimnastica în producție se bucură de apreciere în rîndurile muncitorilor de la uzinele „23 August", mărturie fiind numărul mare de participanți: aproape 4 000 de persoane. Majoritatea celor 50 de instructori cu gimnastica în producție își fac datoria pe deplin, conduc cu competență exercițiile.

Gimnastica în producție se practică cu regularitate în multe secții ale uzinei, dar sînt unele locuri unde, deși a fost introdusă, din cauza reorganizărilor administrative din secțiile respective ea a fost abandonată. Exemplu: la secția „mecanică grea".

Consiliul asociației sportive „Titanii" 23 August (președinte tov. V. Dinescu) are datoria de a analiza temeinic posibilitățile de extindere a gimnasticii în producție în toate sectoarele de muncă, unde sînt condiții. Iar acolo unde din motive obiective nu se poate introduce pauza de gimnastică, acolo să se procedeze așa cum s-a prevăzut pentru secțiile forjă și turnătorie, practicarea gimnasticii de angrenare înaintea începerii lucrului.

Muncitorii de la uzina „23 August" vor să practice toți gimnastica în producție. Consiliul asociației sportive are deci cuvîntul!

T. RĂBȘAN

SITUAȚIA PRACTICĂRII GIMNASTICII ÎN PRODUCȚIE PE CAPITALĂ ÎN PREAJMA ZILEI DE 1 MAI

Raionul (clubul sportiv teritorial)	Nr. unităților	Nr. participanților	Nr. instructorilor
Tudor Vladimirescu (Olimpia)	47	32 949	869
30 Decembrie (Flacăra)	43	22 035	522
Nicolae Bălcescu (Unirea)	54	18 604	516
16 Februarie (Avîntul)	44	28 022	792
Lenin (Progresul)	44	21 367	565
23 August (Metalul)	40	23 714	683
Grivița Roșie (Rapid)	35	12 375	412
1 Mai (Gloria)	32	11 905	255
Clubul orășenesc (Voința)	39	9 084	292

O sarcină de seamă:

PREGĂTIREA INSTRUCTORILOR VOLUNTARI

Extinderea gimnasticii în producție în toate întreprinderile Capitalei a ridicat, în primul rînd, problema pregătirii instructorilor voluntari. Astfel, în cele 17 întreprinderi și instituții din raionul Nicolae Bălcescu, în care pînă la începutul anului 1963 nu se practica gimnastica în producție, s-a trecut la pregătirea viitorilor instructori. Ei au fost selecționați — cu ajutorul consiliilor asociațiilor sportive și al organizațiilor U.T.M. — dintre tinerii cu aptitudini și dragoste pentru activitatea sportivă.

Am organizat cursuri care au constat din 3 lecții a cîte două ore ținute după orele de serviciu. La aceste cursuri asistă și cîte un membru al consiliului asociației, de regulă cel care are sarcina să se ocupe de problema gimnasticii în producție în întreprinderea sau instituția respectivă.

Noțiunile teoretice expuse, necesare cunoașterii activității, au fost traduse în fapt prin învățarea în comun atît a complexelor de exerciții, cît și a metodicii predării acestora mai departe masei de salariați.

Ce aspect plăcut a oferit pregătirea practică la I.R.A. (șos. Olteniței), unde 50 de instructori, în majoritate mecanici auto, executau în comun exercițiile prevăzute în program pe tăpșanul din curtea întreprinderii.

In unele asociații sportive ca Energia Filaret, I.R.T.A. 3, I.R.A. 3, I.T.B. Linăriei, I.P. 4 și Romtrans, unde au fost create condițiile necesare unei temeinice pregătiri a instructorilor, se constată o participare activă a salariaților la exercițiile gimnasticii în producție.

In asociațiile sportive din raionul nostru sînt o serie de instructori voluntari ca Nicolae Ceparu *(Energia Filaret-depozit),* Vasile Gordin, *instructor coordonator (Imprimeria Filaret),* Geta Dobre, *instructor coordonator (Monetăria),* Mihai Coconea *(Electrificarea) care muncesc cu multă pasiune, conduc cu multă competență exercițiile.*

Din păcate nu lipsesc însă nici aspectele negative. De o insuficientă preocupare pentru extinderea gimnasticii în producție dau dovadă asociațiile sportive Danubiana, I.R.A. 6 și Electrificarea.

In concluzie, mai multă atenție din partea asociațiilor sportive pentru o selecție judicioasă a instructorilor voluntari și pentru pregătirea lor corespunzătoare.

prof. ALEXANDRA CONSTANTINESCU
metodist cu gimnastica în producție la clubul sportiv Unirea